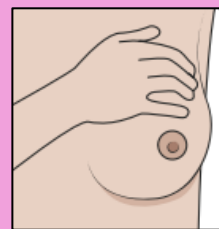


Autoexame



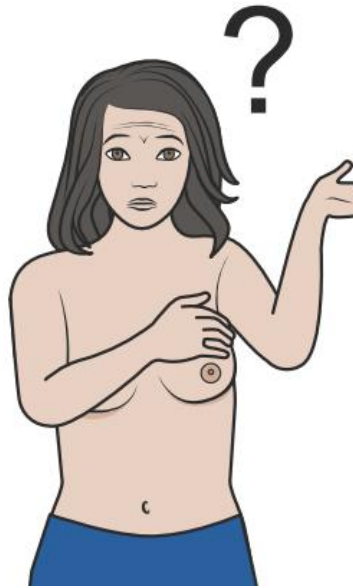
Eu faço o autoexame da mama



Para que serve?

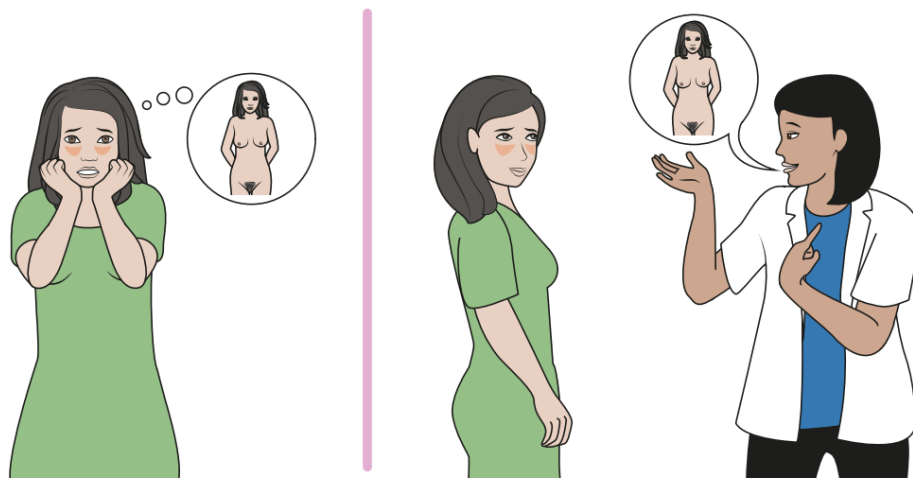
O autoexame serve para ver se há mudanças nas minhas mamas.

- Eu posso sentir algo estranho nas minhas mamas.



Se eu sentir algo estranho, falo imediatamente sobre isso.

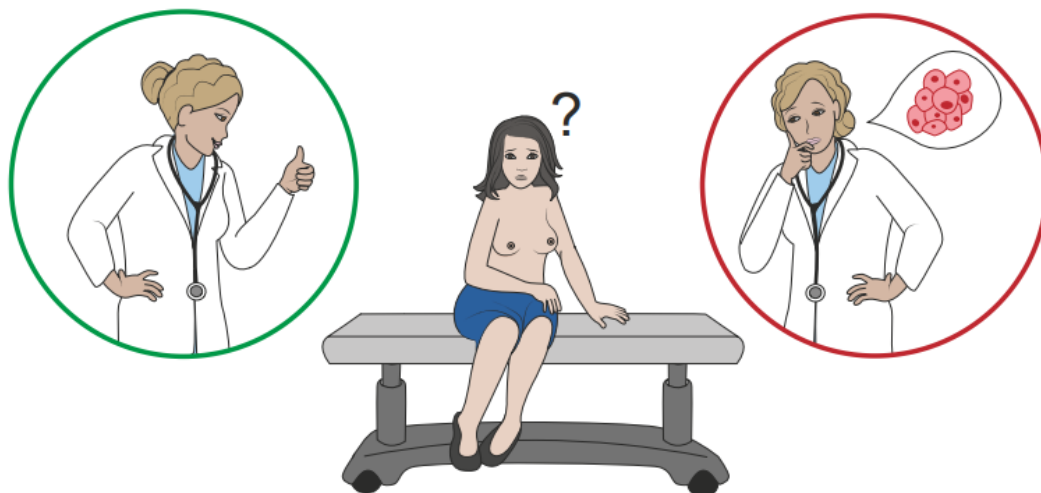
- Eu marco rapidamente consulta com a minha médica.



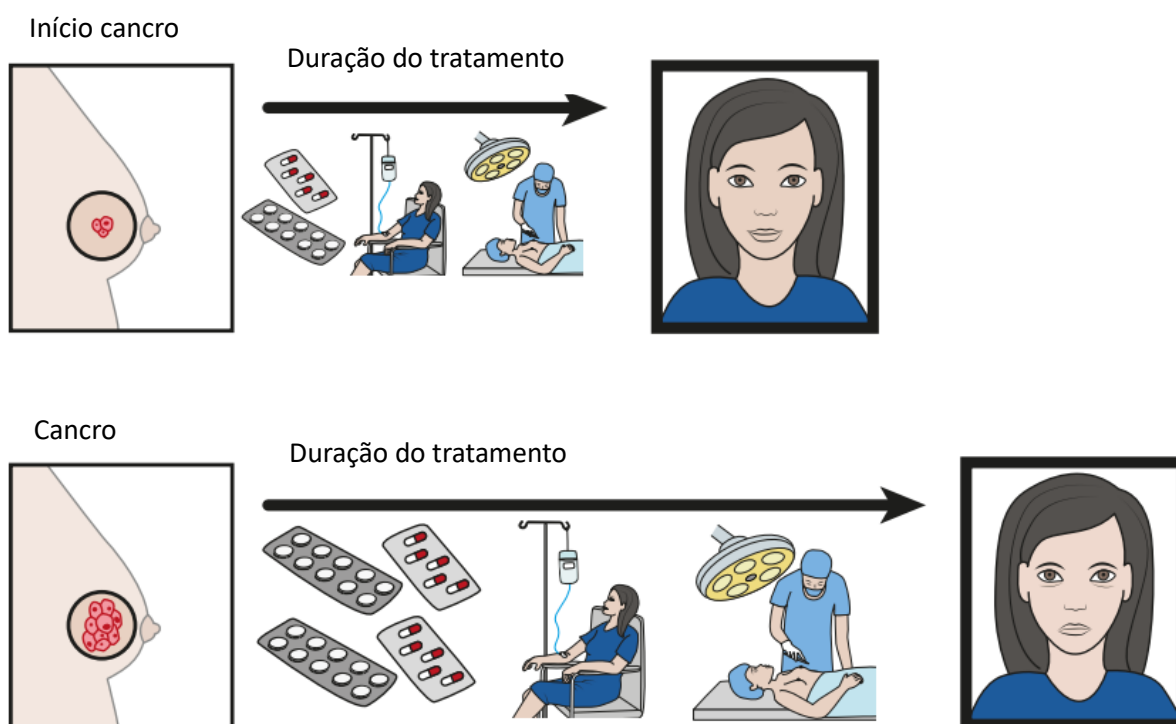
O autoexame serve para descobrir cedo uma doença da mama:

● Algumas doenças da mama não são graves.

● Algumas doenças da mama são graves, como o cancro.



Se um cancro for descoberto ao início, pode ser mais fácil de tratar.

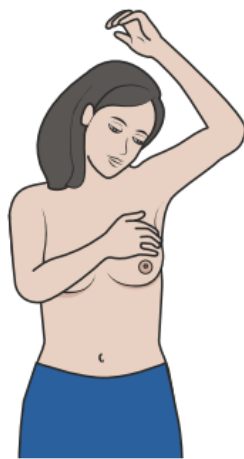


- Para mais informações, ver a ficha “Prevenção dos cancros”.



Eu faço o autoexame a partir dos 25 anos.

- Eu faço o autoexame 1 vez por mês.

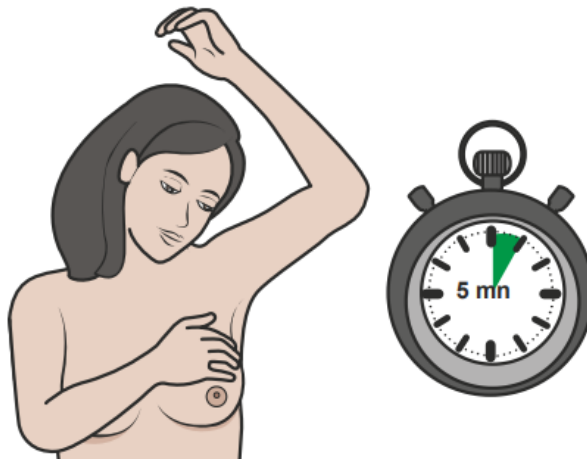


ANO 1

MOIS 1	MOIS 2	MOIS 3	MOIS 4
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28
29 30 31	29 30	29 30 31	29 30
MOIS 5	MOIS 6	MOIS 7	MOIS 8
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28
29 30 31	29 30	29 30 31	29 30
MOIS 9	MOIS 10	MOIS 11	MOIS 12
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28
29 30 31	29 30	29 30 31	29 30

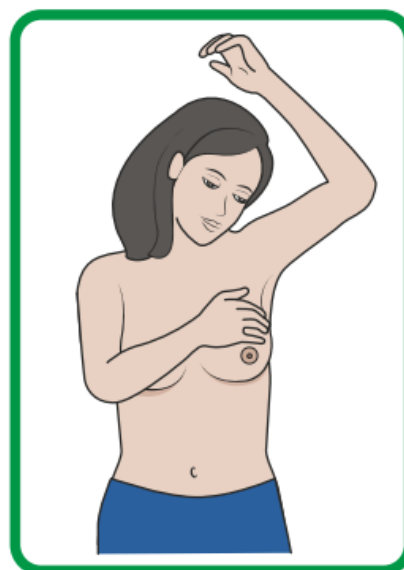
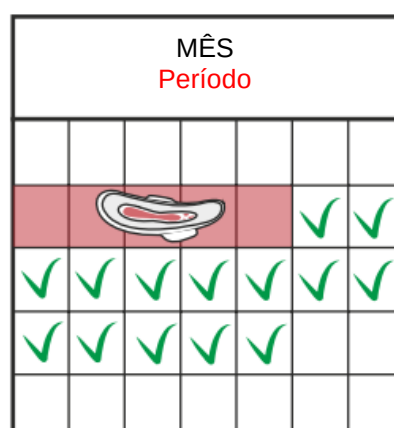
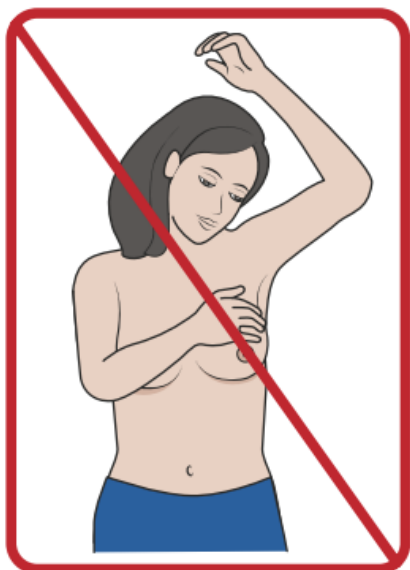
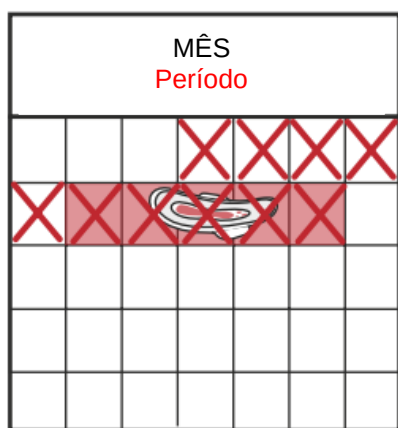
O autoexame deve ser feito suavemente e devagar.

- O autoexame dura cerca de 5 minutos.



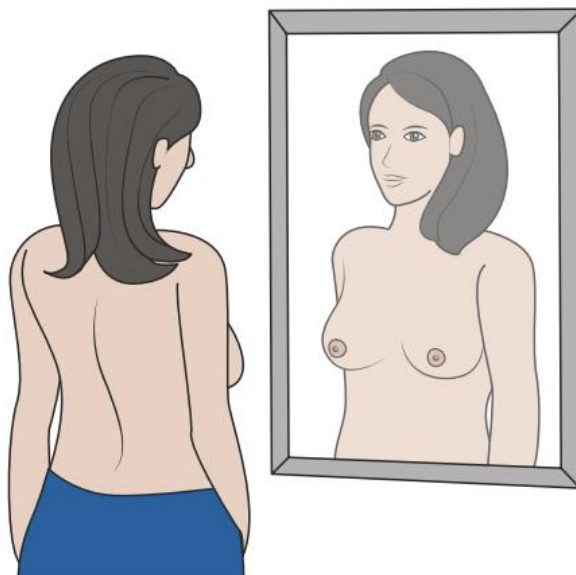
● **Se estiver com o período, faço o autoexame outro dia.**

Antes e durante o período, as minhas mamas podem estar diferentes.

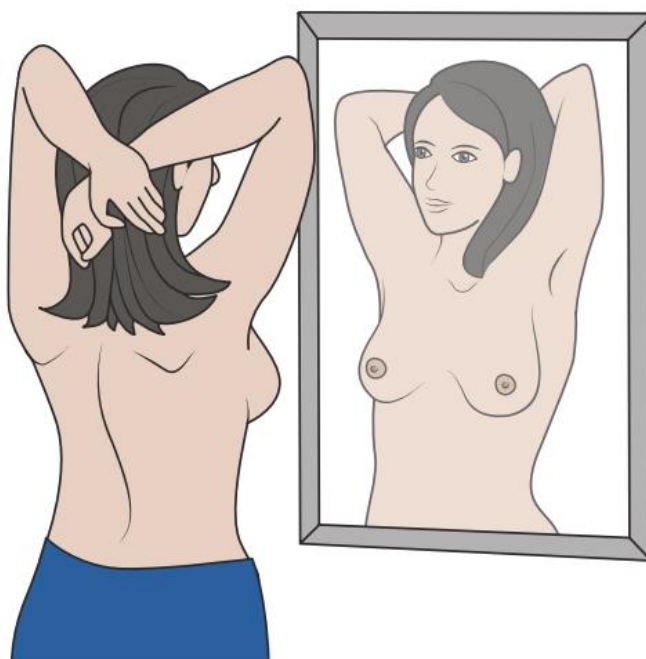


Como se passa?

Eu fico em pé de frente ao espelho.

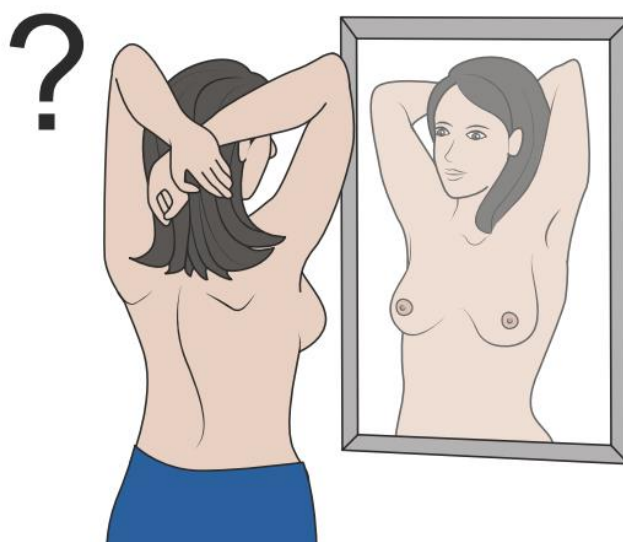
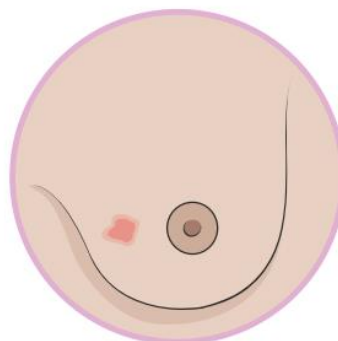
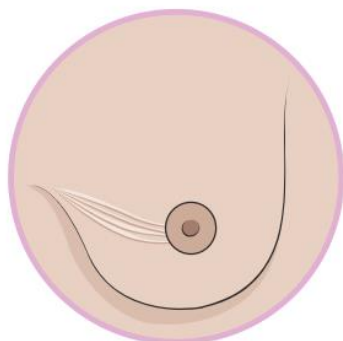


Eu levanto os 2 braços.

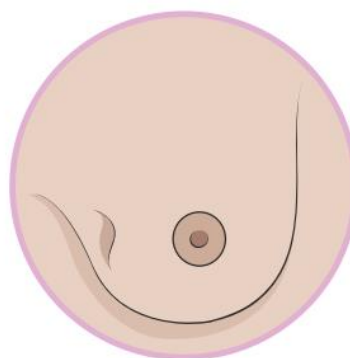


Eu olho para as minhas mamas para ver se:

- a pele fica com dobras,
- tenho alguma ferida,

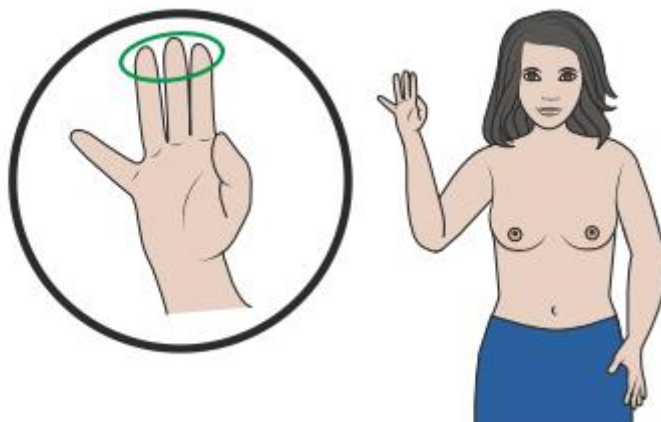


- corre líquido ou sangue,
- tenho alguma cova.

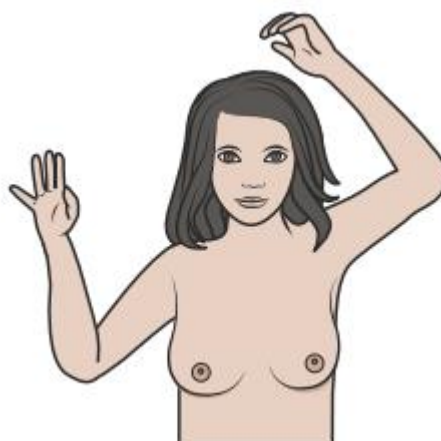


Eu palpo as minhas mamas.

- **Eu palpo as minhas mamas com 3 dedos da mão.**



- **Eu levanto o braço.**



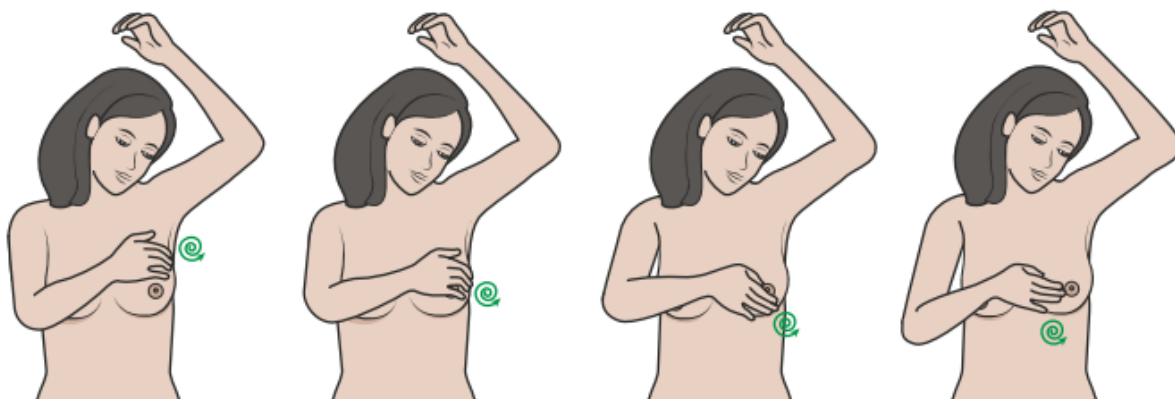
- **Eu começo pelo exterior da mama.**



- **Eu faço pequenos círculos com os meus dedos.**



- **Eu passo por toda a mama fazendo pequenos círculos.**
Eu carrego bem em todo a mama



- **Eu não me esqueço da zona entre a mama e a axila.**
A axila é a cova debaixo do meu braço.



● **Eu palpo na zona do esterno.**

O esterno é o osso no meio das minhas mamas.



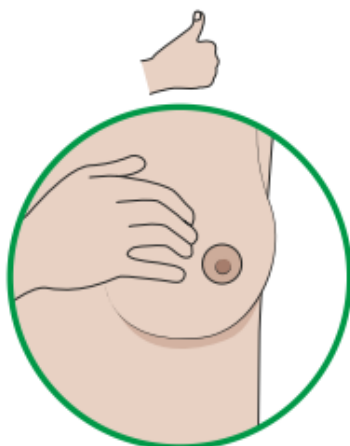
● **Eu palpo debaixo da minha clavícula.**

A clavícula é o osso junto ao ombro, por cima da minha mama.

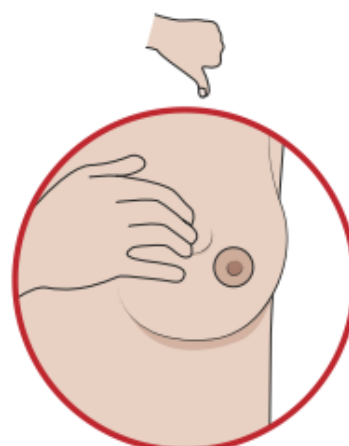


● **Durante a palpação:**

● eu não senti nada, está tudo normal,

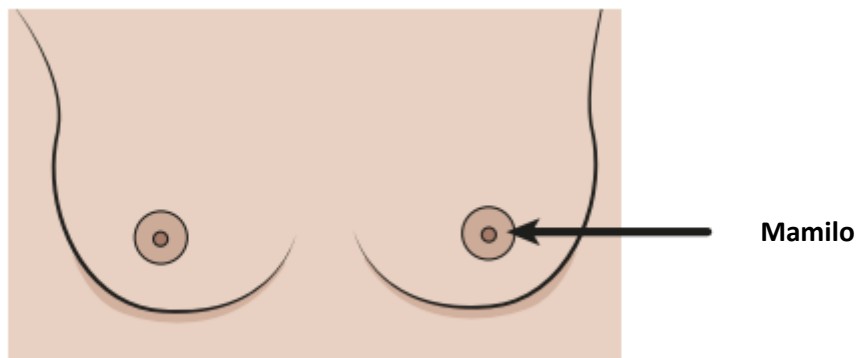


● eu senti uma bola ou uma zona dura.



● **Eu acabo o autoexame com o mamilo.**

O mamilo é a ponta da mama.



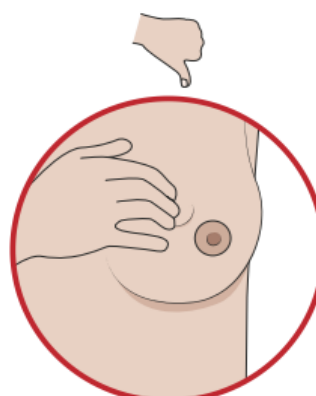
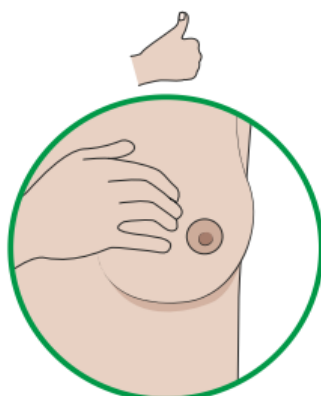
● **Eu belisco devagar o mamilo.**



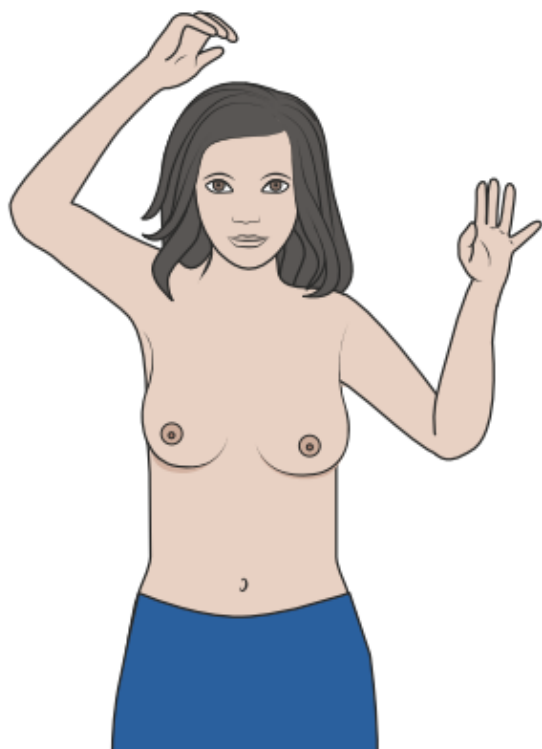
● **Quando eu belisco o mamilo:**

● **está tudo normal,**

● **saiu líquido.**



Eu levanto o outro braço e faço o mesmo exame na outra mama.



Eu vi ou senti algo estranho.



● **Eu vou ver isso com a minha médica.**

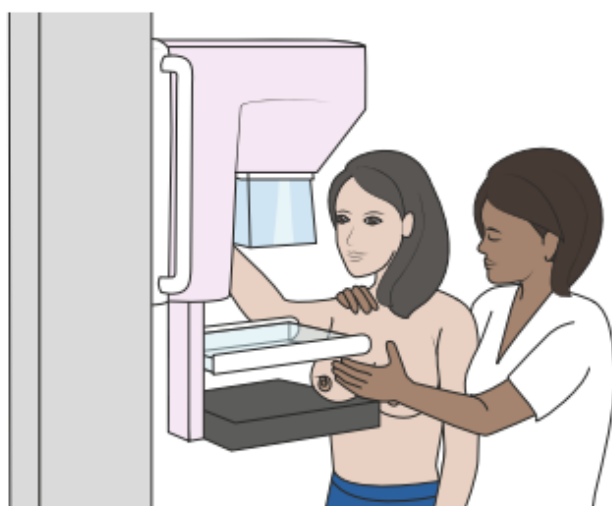


A médica palpa as minhas mamas.



A médica pode pedir-me para fazer outros exames:

- **uma mamografia depois dos 30 anos,**



- **uma ecografia mamária,**



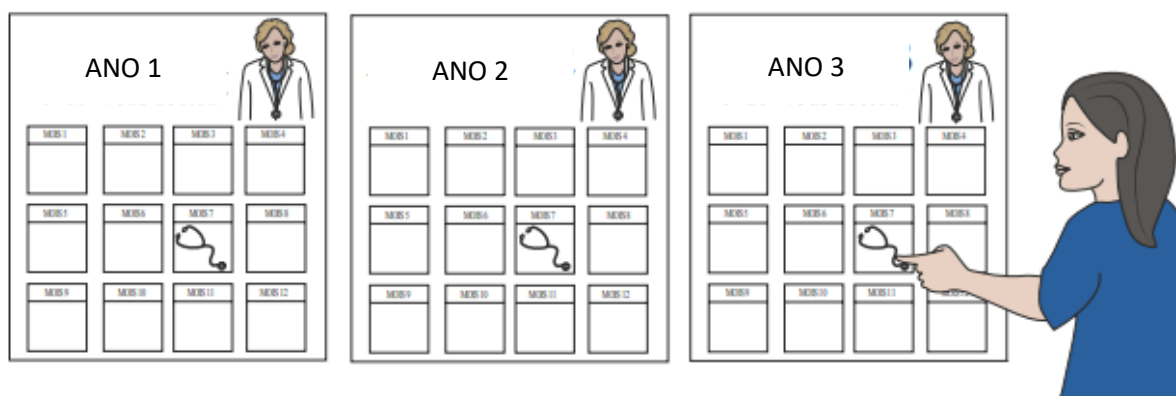
- uma IRM da mama,



- análises de sangue.



Eu não me esqueço de consultar com o médico uma vez por ano.



NOTAS

[illegible]

[illegible]

Adaptação portuguesa por Charlotte Coelho

Unidade de Neurodesenvolvimento – Hospital Terra Quente, Portugal



HOSPITAL
TERRA QUENTE



Com SantéBD eu compreendo melhor a saúde!



SantéBD explica a saúde com desenhos e palavras simples.

- Eu **preparo** as minhas consultas e os meus exames médicos
- Eu **comunico** melhor com os profissionais de saúde
- Eu **compreendo** as mensagens de prevenção
- Eu **decido** com o profissional de saúde e pessoas próximas

SantéBD encontra-se disponível de forma gratuita

- no site internet www.santebd.org

1. Eu escolho o tema



2. Eu personalizo

Eu posso escolher a minha personagem, em função da minha idade e das minhas dificuldades

3. Eu vejo ou descarrego a minha banda desenhada.

- No canal SantéBD  YouTube

SantéBD é criado pela associação 

em parceria com numerosos agentes do mundo da saúde e da deficiência.

A associação compromete-se em prol do acesso aos cuidados para todos.

Os materiais SantéBD são revistos por pessoas com deficiência intelectual e respeitando as regras europeias da « informação fácil de ler e perceber » (FALC). Estas regras permitem tornar a informação acessível a todos.